想要获取更多资源吗?

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

大圆满隆钦心髓前行

(观想修诵仪轨)
堪布觉海编撰、翻译

需要先得到具德上师口传方可起修

依次修持大圆满前行者，黎明时，首先观想对面上空现出根本上师金刚总持莲花生相，周围有诸勇士及空行母持手鼓，鼓所发咒声令行者觉醒并住于佛与刹土境界中而起。自心中的上师从中脉上升安住于头顶。金刚跏趺坐，修语加持及清除浊气三或九次，可使成为修禅定法器时，祈请上师偈诵曰：
上师知！（以猛利心呼三声）
心中信心花蕊开，救主恩师起上升，猛利业恼所逼迫，
福薄缘浅我救故，请住顶严大乐轮，正念正知均生起。

次修共不共二种前行。初于共同前行：六种所缘一切摄聚一处修持。常作如是思维，大抵于自性八无暇反面之八有暇，及此特征之十圆满，共具十八暇满之人身。
随于因、喻、数三方面来思维皆知如昙花难得，或依此身即生成佛，或复追忆梦幻利益。外而器世间貌似坚牢，其最后经七火一水坏劫则所余灰亦不得存；内而一切有情世间，从生至其最后亦复无一能存留者，自亦绝死无贷，亦无少分不死边际。殆时惟仗清净正法，其它一无所益。惟此生所造善恶之业恒常随逐，由恶业生三恶趣，无有忍受苦苦之方便，虽由有漏善业生上三趣，犹复不能超越坏苦及普遍行苦，仍处大轮回苦海中。无论如何，当求解脱。是故于具大乘相善知识前，当依三门令生欢喜而依止之。于取舍之处，所依教义，不随凡愚及恶习友转，于决定出世法专正思维， 每日随力修持， 如斯能修，
此皆上师三宝之加被。由此生起对上师三宝之信心及猛利之出离心，克制身心当决定行之。诵曰：
今由地狱鬼畜生，边地邪见长寿天，无佛出世喑哑者，离八无暇得有暇，
人根具足生中央，业未颠倒信正教，具自五满值佛出，说法住教随教转，
正士摄受他五满，我虽一切皆获得，众缘无定舍寿时，即当往诣他世间，
愿心向法古汝知，不置谬道遍智尊，无二大恩上师知。不依暇身作有义，

后难得修解脱身，于乐趣身福耗尽，死后漂流于恶趣，不知善恶不闻法，
不逢善友极懊丧，于有情数及次第，思得人身世少有，人少法行多罪行，
依法行更如晨星，愿心向法古汝知，不置谬道遍智尊，无二大恩上师知。
虽到人身珍宝洲，而于善身藏恶心，不可谓为修解脱，特为魔持五毒挠，

趋向恶业懒懈怠，威奴护仆似法行，痴等暂缘八无暇，我遭法之仇敌时，
愿心向法古汝知，不置谬道遍智尊，无二大恩上师知。厌离心弱乏信财，
贪爱绳缚坏威仪，于罪无惭业颠倒，毁犯律仪破密戒，分段心之八无暇，
我遭法之仇敌时，愿心向法古汝知，不置谬道遍智尊，无二大恩上师知。

现时未被病苦逼，未当奴婢依他役，得自在缘适合时，于懈怠中失暇满，
但顾眷属及享受，然此爱惜所执身，尸送野外空荒地，为彼鹰犬狐啖时，
于中有境大怖畏，愿心向法古汝知，不置谬道遍智尊，无二大恩上师知。
善恶异熟随后行，若到地狱世间时，热铁地上断身首，以锯锯开热铁榨，

号叫无门铁室中，弗戈贯身烊铜烹，遍燃火焰八层狱，厚雪岭与冰凝结，
深窟凛冽凄苦处，寒冻风霜其状相，如水泡疱并疱裂，苦声不断而呼出，
由所受苦难堪忍，神耗犹如死时病，气骤齿颤皮肤裂，红肉溃破八寒狱，
复次锋刃道刺足，刀剑园林断截身，尸泥煨坑无极河，斯为无间近边狱，

门柱炉灶绳索等，常来使用独一狱，十八地狱因为何，猛利嗔恚生起时，
愿心向法古汝知，不置谬道遍智尊，无二大恩上师知。如于贫匮不喜处，
饮食受用名无闻，经年饥渴饿鬼身，枯瘦无力有三种，何因所生乃悭吝，
依次吞噬杀戮怖，驱驰逼恼昧取舍，为无边苦所逼迫，飘荡痴种黑暗我，

愿心向法古汝知，不置谬道遍智尊，无二大恩上师知。虽处法道不妨过，
住大乘背利他心，得四灌顶弃生圆，于谬道中求师度，正见不达语谐乱，
正修散乱妄自用，正行错谬昧已过，于轻慢中求师度，明日死犹贪财物，
年岁老大不厌离，寡闻尚夸有功德，于无明中求师度，缘逼心系愦闹处，

住静心常如硬木，虽云调伏贪嗔在，于八法中求师度，于昏睡中求速醒，
于暗狱中求救拔。

次于不共前行有六：一、皈依：为从如是可畏轮回苦海中，度脱自他一切有情故，皈依上师三宝。作此思维之大士，当存想自所居处，一切皆为珍宝所成刹土，于端严悦意地基上，有如意树，开为五枝，花叶果实，殊妙圆满，悬垂宝铃等庄严，遍满虚空界。于中有八狮子所抬宝座

，杂色莲花日月层砌垫上，有总集诸佛体性之根本上师邬金大金刚持，其身红白色，手执颅骨与金刚杵，怀抱白色智海王母，手执颅骨及钺刀，
以绸罗骨鬘为庄严，两足国王座。顶上中央坐有大圆满传承诸尊上师，复有根本传承诸胜上师与六大密续部诸本尊坛城眷属，三处勇士空行护法不可思议，周匝围绕。前面枝上有释迦牟尼佛等三世诸佛，皆化身相。右枝上有八大菩萨及大乘僧伽。左枝上有舍利弗、目犍连等声闻圣僧。后枝上有法宝经函层层列上，红色发出啊哩噶哩各字声音。从彼等中所有智慧事业所成护法具誓众，遍满无间，皆从无量智、悲、力三种功德悲悯引度我之大导师前显现而住。彼之对面有我，我右有父，左有母，前有冤仇，周围六道一切有情，身恭敬合掌，口齐念皈依，意从今受持乃至菩提之间,上师为导首，本尊、佛陀为大师，法为道，空行、护法、僧伽为修道助伴，以祈请之仪而想：我等依怙汝、供养汝、除汝别无皈望，凡所作惟汝知之，以猛利心皈依信解。诵曰：
真实三宝善逝三根本，气脉明点自性菩提心，
本源自性大悲坛城中，乃至圆满佛位恒皈依。

(三遍或随意念)如是修习皈依已，后复存想诸皈依境心间放光住我及一切有情身心，清净二障习气，
能令福德教证功德等辗转增益。想已，心平等住于无执性中习定片时。二、发心：于此遍虚空界一切有情，从无始多生以来，怨仇作亲，亲作怨仇等无有决定怨亲，即此现生及未来世亦无决定怨亲。想后最初生起远离亲疏贪嗔之平等舍心；由是知彼一切有情皆吾具恩父母，为报恩故生欲与乐之慈心；欲拔苦之悲心；并能于此生起不离吾喜悦之欢喜心。修此四无量心后，证以诸皈依境并发愿，我为安处一切有情于解脱坚固之乐，决定当得圆满佛位。此为愿菩提心。进而以甚深之道，修学菩萨广大之行，不令有一众生住于轮回，发起如是精进行心。此为行菩提心。于是不离此所缘行相。诵曰：
伙，
种种显现水月幻化相，轮回相续飘泊众有情，
自悟光明法界休息故，今于四无量中而发心。

（三遍或随意念）或久不胜，惟修愿行心须生起。此处修自他相换。或与出入息相称，取舍苦乐所缘，及二种无我决定所引止观双运胜义菩提心。所应修后我同一切有情入诸皈依境，此等入上师，即于离戏法身本觉性中而住于定。

三、金刚萨埵观修法：念“啊，于自平庸身顶上”等偈，随想于自己平常身顶上,八瓣莲花茎四指长,安于顶门,花上有与红黄色花胚量相同之白色清凉月轮,月轮上有白吽（
）字一刹那间变成上师金刚心,身白亮放白光寂静微笑,相好圆满,有白绸上衣、杂色下衣、冠髻带、短袖舞衣、腰带等五种绸衣饰。另有顶上庄严、耳饰、颈饰、手镯、指环、臂钏、璎珞、足镯以此八种宝庄严之。右手竖持金刚杵于胸际，左手执铃置腰间，两足金刚跏趺坐。金刚傲慢母白色，持天灵盖、钺刀，平等联结。如是明显观已，以极信解恭敬之状，想我之身心罪障一切清净，惟仗汝智德之依止力。于往昔所作罪生猛利心之破坏力。以后虽遇命难，亦不造恶之防护力。

前所造罪之对治力：于金刚萨埵心月轮中吽（
）字周围百字明咒轮，白色如以一根毛所写明显右旋，观想时细声诵咒后，于以降注无漏大乐甘露，有白色光佛与佛母相续贯注，从联合处降至莲茎，绕注顶门而入，如山洪暴发时，不留蝼蚁，一切病如脓血，一切魔如生物，一切罪障如烟气炭汁，从毛孔中及下二门流出，入地下第九层如红牛之死主口中，而入其腹可代非时死。如是想已，尽力念咒，中念百遍，下念廿一遍，此为现行对治力。具此力门诵曰：

啊，
于自平庸身顶上，白色莲花月垫中，吽成上师金刚心，白明圆满受用身，
手持铃杵抱佛母，皈依汝故净罪愆，以猛利心发露忏，后遇命难亦防护，
于尊圆满心月上，吽字周围咒轮转，诵持咒故促使意，佛妃乐受联合间，
甘露菩提心法云，如冰片尘而降落，我与三界诸有情，业及烦恼苦毒因，
病魔罪障诸过犯，清净无余祈成办。

嗡班杂尔萨埵萨嘛雅，嘛努巴拉雅，班杂尔萨埵帝罗巴，帝叉知卓美巴瓦，苏地约美巴瓦，苏部约美巴瓦，阿努拉多美巴瓦，萨瓦斯地美巴尔雅叉，萨瓦噶嘛苏杂麦，资当洗尔洋古如吽，哈哈哈哈伙，巴噶湾，萨瓦达它噶达，班杂尔嘛美木杂，班杂尔巴瓦，嘛哈萨嘛雅萨埵啊。
如是持百字明后念：
怙主，
以我愚蒙无知故，致多违犯禁戒等，仰祈师佛垂救护，
是大尊主金刚持，具大悲心普摄受，我今皈命众生尊。

发露忏悔，由身、语、意违犯一切根本支分三昧耶戒，所有恶业罪障诸过染，祈请赐予清净。如是念已，金刚萨埵熙怡而笑曰：“善男子，汝之罪障过犯，悉皆清净
。”如是许可赐予后，化成自性光明融入自身，自身转成金刚萨埵，现出如虚空镜影之相，心咒吽字周围四种子字放射妙明净光。[或观想中央吽（ ）字蓝色，东方嗡（
）字白色，南方班杂尔（ ）字黄色，西方萨（ ）字红色，北方埵（

）字绿色，放各色光亦可。]
三界情器俱成金刚萨埵五佛种智之能依所依，与自身无二。由具四支修持之门，境、声、明三，悉成本尊、咒及智慧游戏妙道。如是观修而念：嗡班杂尔萨埵吽（ ）。

尽力诵之，此依生起次第，净除罪障，最后本尊及咒一切戏论次第摄入吽字，吽字从下至上化光，继则如空现虹，融于离戏光明法性之中，能净所净一切分别，从本无所有明空义理之金刚萨埵，回观自己本来面目进入三昧。此乃依于胜义圆满次第净障理趣最为无上。

四、供曼札：面前显现如资粮田之皈依境，清洁珍宝等曼札，涂红花香药水，置三十七堆或七堆供品。其化身曼札为四洲须弥山及天所住处，三千世界刹土，百亿器世间、有情世间，特别有自身受用善资粮等无执而供。彼之上方为不共报身曼札，色究竟天密严刹土于中显现，身智所受用之广博供养云聚。彼上法界特为法身曼札，
依于本来无生而现无灭之光，建立自心进诣之堆聚，于彼等一一极微尘中亦现极尽微尘刹土，以通达一切诸法不可思议法性而供养之。为令自他一切有情圆满二种资粮，清净二障，于自身心生起圆满证德，究竟三身刹海，无尽受用，总请成办。如此想时，以甚深信解恭敬而修持之。诵曰：

嗡啊吽，
三千世界百亿刹，七宝天人满富饶，我身受用悉奉献，愿得转法-轮王位。
有顶大乐密严刹，具五决定五智聚，五尘供云难思量，由供获报土受用。
情器清净童瓶身，大悲无灭庄严性，持身明点清净刹，由供愿住法身界。
（随意供若干遍）

五、积集古萨里资粮：资粮田如前显现已，以作违害为首之六道有情，于一刹那间现前。念“呸！舍身执爱摧天魔”等偈，同时断爱惜贪着之心，又想自心体性白明点，如豌豆大，从顶门跃出成智慧空行黑忿怒母，绸衣骨饰，五种庄严，顶上有猪首相，右手持钺刀挥举虚空，
从旧体额际砍取天灵盖，大如三千世界，以三须弥山为灶架天灵盖，将身分切成碎片，置天灵盖中，其下有短阿（ ）字生智慧火，其上有白色倒杭（
）字不断流注甘露，融化沸腾。由念嗡（
）字一切不清净物化出青红色气而成清净。由念啊（
）字增长不可思议清净智慧甘露。由念吽（
）字成体性智慧甘露，变化一切所欲受用，应有尽现大虚空藏云，想已多念三字明（嗡啊吽）。由是从自心中化出无量供养天女，以此鲜美食供养资粮田，彼等心中饱受无漏大乐。圆满自他一切有情二种资粮，清净二障，得二种成就。余剩之食布施六道一切特别施彼作损害等众，彼等各随所欲资具肉血骨等，
此处皆成堆聚，令彼享之。由是解脱冤债消灭损害与毒心，身成无漏虹体，心住无漏法身。诵曰：

呸！
舍身执爱摧天魔，心出顶门契法界，成忿怒母摧死魔，右执摧烦恼魔刀，
摧五蕴魔切颅盖，左作事业执本达，三身人头灶上置，内宽三千满身肉，
短阿杭字化甘露，以三字力净长变。嗡啊吽（ ）。

呸！
供养上客心充悦，资粮圆满得成就，供下凡客偿夙债，作损障类皆饱满，
病魔灾障自然寂，恶缘我执碎为尘，供事供境尽无余，住大圆满无生阿。
最后供事供境一切名言、执着、寻思等悉于自性未修之心光明大圆满界而净除已，三轮远离名相，于无生自性中休息。

六、上师瑜伽分三：
甲、明观皈依境：想如是遍虚空一切自心所现之能遍由现所遍之一切刹土，平庸执相融入法界，任运现出自心本体清净广大佛刹，其形状庄严安立亦复无量，
于明朗显现圣有广大莲花宫中，自身体性即为智海王母，其状为金刚瑜伽母，身红色，右手执钺刀，左手托持贮满鲜血之天灵盖，于彼莲花日轮尸垫上，伸其右足微屈左足，如舞而住，绸衣骨饰为庄严，三信解恭敬目，以极忙状注视上师之心。

顶上平对面前空中，有种种亿瓣莲花，与花胚量等之日月轮中，有总皈依体根本上师，状如邬金莲花生，身白红色，年若二八，两目凝然谛视，身内着白色密衣，其上依次着红色衬衣与深蓝色大密袍，红色法衣，以金色花纹装饰之，紫色金丝缎披风重重穿着，一面二臂，右手于胸间执五钴金刚杵(或观镇伏情器相亦可)，
左手定印上托天灵盖，盖中有长寿瓶，满盛长寿智慧甘露，左腋挟持表诠佛母之卡杖嘎，头戴五瓣莲花冠，笑怒面，相好殊胜威光炽然，两足如国王游戏受用而坐。

四周虹光围绕，如帐幕然，身放五种虹光网，网目格纹内无量虹光，圆明点射现中，具有从本师心广大智慧受用所现印度八大持明，瑜伽自在八十四师，及藏中大成就王臣二十五人等。印、藏大善巧大成就住持明位诸尊上师及六大密续部所属无量寂、怒本尊，三处勇士、空行、护法、守者、财神、库主等如云浓密而住，彼等诸尊一皆明空双运，如水中月如空中虹，则平庸之执相自消。诵曰：

埃嘛伙，
自现任运本净极广刹，最极圆满铜色吉祥山，于中自成金刚瑜伽母，
一面二手红明持颅刀，二足屈伸三目视虚空，顶髻亿瓣莲花日月上，
总皈依处根本胜上师，与海金刚化身无有异，其色白红具足童年状，
身着密袍法衣并披风，一面二手国王游戏坐，右执金刚左手托颅瓶，

头戴具足五瓣莲花冠，左腋挟持乐空殊胜母，表亲密相三尖卡杖嘎，
虹霓明点光明蕴聚中，外绕五色光网极庄严，中有化身王臣二十五，
印藏圣哲持明及本尊，空行护法具誓如云布，明空大定法尔极明显。
（如是明观已，次念）
吽，
鄂金国境西北隅，微妙莲茎花胚上，获得殊胜妙成就，圣名称为莲花生，
眷属空行众围绕，我今随尊而修持，为加持故祈降临，古汝贝嘛悉地吽。

七句偈当以信解哀恳猛利祈请，彼鄂金莲花颅鬘根本佛海圣众，如芝麻荚之剖裂，豁然从西北隅降临，与三昧耶尊无异融成一味。乙、七支供养：自身变百千无数身，与三界一切有情三门极恭敬作礼，以实设意变普贤供云周遍虚空法界而为供献，从无始轮回以来，三门所集一切罪垢，猛利追悔而忏，想舌尖上有黑聚，从诸资粮田身口意放光射之，如洗垢然而得清净，后不复造，以对治防护而忏，于世俗胜义二谛所摄世出世间三道善根欢喜且无嫉妒而随喜之，于彼十方如来佛子前，请转声闻、缘觉、菩萨三乘法-轮，于轮回未空之际，祈请永不入涅盘，于是等所积善根及三世所积一切善根，悉皆回向一切有情，为得佛果之因，于如是七支等义合掌礼诵曰：

唅，
我身穷尽微尘刹，于中变化而敬礼，实设意变三昧力，情器手印为供养，
三门所积不善业，光明法性中忏悔，真俗二谛所摄持，诸善资粮皆随喜，
适应所化之品种，请转三乘妙法-轮，乃至轮回未空寂，祈请永不般涅盘，
三世所集一切善，悉皆回向大菩提。
（随意念若干遍）

丙、祈请受灌顶：如是得解脱及一切智果位，系由自心俱生智慧所证得者，证得此智则由上师加持，上师加持惟依信解恭敬而能得入，故宜信自己根本上师之功德等同于佛，而其恩德较佛尤大，以我为佛未曾度化故，于是生决定心，身、口、意三齐付于师，从今乃至菩提之间，所有善恶苦乐惟师能知，自心希求观待一切放舍，身毛皆悚，目泪横流，心为师所夺，除上师外余无所思，以身心不可动摇之信解恭敬猛力呻吟而诵曰：
至尊上师大珍宝，汝为一切诸佛陀，大悲加持所积聚，
诸有情之惟一怙，身口意及受用物，无余观待悉供汝，
从今乃至菩提间，乐苦善恶贵贱等，至尊大德莲师知。（随意念莲师心咒）
我无余处可希求，于此浊世诸有情，沉溺难忍苦泥中，
垂救拔兮嘛哈古汝，赐四灌顶具加持。
圣众主伴一切皆由三处次第放光净除我及一切有情之罪障当具此胜解。

具大悲心赐果证，除二障兮有大能。（随意念莲师心咒）

何时命终舍寿时，于彼自现吉祥山，双运化身净土中，身成金刚瑜伽母，
于明亮光团丸中，与夫至尊莲花生，无异而成大佛果，大乐空性所幻化，
广大智慧游戏境，三界无余诸有情，于彼殊胜大导师，莲花生处得救拔。
我以至心作祈请，非惟以口空言说，于此心要之加持，遂意所求令成办。
嗡啊吽,班杂尔古汝贝嘛悉地吽（ ）。

以“嗡啊吽”三金刚字种起首；“班杂尔”者，由分别所显不变故是为法身；“古汝”者，从彼性中具足和合七支之重任是为报身；“贝嘛”者，此依差别智所明了而现语莲花种姓是为化身；于如是三身无异大鄂金上师之功德自心体上远离戏论，以深信解恭敬祈请之力即得悉地，“悉地”者，为共同、殊胜二种成就；“吽”者，即现前于我身心相续上而赐予也。于时外器世间即是铜色吉祥山宫，内有情世间为鄂金勇士空行众，一切声皆为咒声，秘密之心舒卷自如，有如鸟道无迹。于如是精进念诵传承祈请赞时，想根本上师等功德。诵曰：

埃嘛伙，
离堕偏向平等净刹中，原始佛陀法身普贤王，报身水月游戏金刚心，
化身相满极喜金刚前，祈请加持并赐予灌顶，喜利僧哈胜义妙法藏，
妙吉祥友转九乘法-轮，嘉拿素扎大智贝玛拉，祈请垂教显示解脱道，
瞻部惟一庄严莲花生，真实殊胜心子王臣伴，开创心藏大海隆钦巴，

空行界藏语令无畏洲，祈请赐予果证令解脱。嘉维纽固大悲观自在，
鄂金吉美曲吉旺波尊，丹悲尼玛原始依怙主，妙乘祖师阿格旺波尊，
贤哲之首明色仁波切，无上慈恩根本上师处，指示本来面目敬祈请。
定从三有出离无怯弱，依于如眼金刚义利师，依教奉行修持甚深行，

了无反复诚毅修习故，心印密意加持愿降临，情器世出世间有顶刹，
本尊咒智清净圆成果，不劳断证取舍大圆满，超出识心思量所觉智，
法性活泼显现愿得见，远离诸分别相虹光孔，身及明点现前益增长，
觉心纯熟进诣报身刹，法尽心穷朗然大成佛，坚有童瓶之身愿得持，

勤修瑜伽若未得契入，粗身未断法界未解脱，若适寿命终尽而死时，
死有纯现清净光法身，中有显现圆满受用身，彻却脱噶之道得圆满，
犹如母抱其儿愿解脱，大密光明最上胜乘顶，不求余乘法身之面目，
现成原始本地无修证，由依无修五佛殊胜道，自性变化五佛之刹土，

特为莲花光明宫殿中，持明大海主伴鄂金尊，大密法喜聚会创立地，
亲为上首弟子往生已，广度无边有情我愿成，持明佛陀大海所加持，
法界不可思议真实力，暇满人身圆熟净三缘，惟愿现前证得佛陀位。

如是发愿由信解恭敬猛利呻吟之力，诸眷属融入根本上师，上师总皈依本体住于面前，念如下四灌顶词，同时观想。诵曰：
从古汝额间嗡（
）字犹如水晶明亮放光，入住我顶，清净身业及脉障，得身金刚之加持，获宝瓶灌顶，成生起次第器，生异熟持明种子，心具化身果位之堪能性。

从喉中啊（
）字犹如红宝石闪耀放光，入住我喉，清净语业及气障，得语金刚之加持，获秘密灌顶，成念诵器，生寿自在持明种子，心具圆满报身果位之堪能性。

从心吽（
）字犹如天空色放光，入住我心，清净意业及明点障，得意金刚之加持，获智慧灌顶，成乐空“旃札里”器,生手印持明种子,心具法身果位之堪能性。

又复从心吽（
）字射出第二吽犹如流星，与我心无异和合，清净诸业及所知障，得智慧金刚之加持，获文句表诠胜义灌顶，顿成本净大圆满器，生任运持明种子，心具究竟果位法性身之堪能性。

如是念修双运，领受灌顶后，圣上师身语意与自三门无别和合，自心明空纯净，于刹那中由光辉保护而住。若下座要兼修圆满次第简略观想，于上师前以呻吟缘，上师生起增上悲心之忆念，而现微笑，眼示慈爱动态。诵曰：
从上师心中顿然生起红暖之光，触于自身金刚瑜伽母心中，成红光团，入古汝珍宝心中，融成一味无有差别。于离境相、思维、言诠之本性中安住，起念出定。复次若常修破哇者此处可行之。由此起时如鱼从清水中跃出，身与刹土建立，如前明显。以此修持之功德回向六道有情，愿一切众生成就究竟佛果位。想着念发愿、回向偈。诵曰：

具足功德根本上师宝，住我心轮莲花金刚座，已于大慈恩门摄受我，
祈请赐予身语意成就。具足功德上师解脱相，虽一刹那亦不生邪见，
恭敬胜解所作见皆善，祈愿上师加持心相契。生生世世遍遇清净师，
不离殊胜妙法恒受用，十地五道功德胜圆满，祈愿金刚持位速证得。

众生由此妙净善，圆满福慧二资粮，
已具福慧二资粮，净妙二身愿成就。

众生所有一切净善行，能作所作任何现正作，等同普贤如来清净地，
如是一切净妙愿获得。文殊菩萨无尽勇猛智，以及普贤菩萨善慧行，
凡彼一切随喜常修学，以此净善回向诸众生。三世如来一切佛菩萨，
赞叹回向殊胜最圆满，我此妙净善根遍如是，最极胜妙修习乃回向。

任何生处一切众有情，愿具成就善趣七功德，生生不离佛法能闻思，
现前自在如理愿修持，承事上师妙士满心喜，昼夜精勤佛法愿行成，
通达心要法义心心髓，愿渡此生轮回广大海，以善知识法示轮回因，
利他出离成办不懈怠，他心广大以无偏袒故，愿一切证至尊佛陀位。

如上祈请回向发愿总文念已，铜色德山愿文《德山妙道》亦可一念。于未修时中，修共三会归瑜伽，如其所念诵观想，尤其于彼新鲜饮食如甘露自性，衣如天衣，想供顶上上师，于六根识所现善恶好丑不起平常分别之心，于本尊、咒、智慧明常时修习，于夜寝时为自他义利故念《遂欲成就颂》，特别诵《三身界愿文》后，顶上上师从顶门梵穴降下，住于自心四瓣莲花中，光明周遍全身明亮无比，心依于明而住，上师心与我无分别和合，受持相续保护而睡。

或想由彼放光，照外器世间超越量宫明显如盐融水入于内有情本尊明显，彼复入己，己入心中上师，上师入于无缘，修习光明显现，于内明空道中，无余分别所作障碍。若醒，当断除杂念散乱掉举之梦，仍住光明所遍保护之中，晨兴复修早起瑜伽等，乃至受持四时瑜伽。

复次，若死时至，则常修圆满次第收回观想安住法界明智和合定，此为一切破哇中王。若不能

修往生法，亦于中有中忆念三会归瑜伽而成解脱。总之，于信解恭敬及清净三昧耶戒圆满此加行道，虽不修正行亦决定生妙拂德山，于彼净土而得出离，以四种持明之道，如日月游步，速疾得证普贤佛位。于如是前行受持生起已，渐于正行灌顶道修习持明息诛生起次第，秘密灌顶道修习气脉，智慧灌顶道修习密义方便，第四灌顶道修习彻却脱噶支分等。受持以上心要即身证得双运金刚持位，殊胜方便，应尽力而修。吉祥圆满！

附：
大圆满隆钦心髓历代祖师名号录

普贤王如来（梵语：阿达尔嘛，藏语：根度桑波）。
金刚心（梵语：班杂尔萨埵，藏语：多吉僧吧）。
极喜金刚（藏语：噶罗多吉）。
吉祥狮子（梵语：喜利僧哈）。
妙吉祥友（藏语：江吧喜宁）。
慧经（梵语：嘉那素扎，藏语：益西多）。
贝玛拉牟扎。
莲花生（梵语：白玛桑吧哇，藏语：白玛炯来）。
法王（藏语：曲佳•赤松德赞）。
大臣（梵语：毗卢遮那，藏语：贝若扎纳）。
伴侣•智海（藏语：益喜造吉）。
无垢光（藏语：隆钦绕绛巴•智美哦色）。
无畏洲（藏语：吉美林巴）。
无畏佛子（藏语：吉美嘉维纽固）。
无畏法王（藏语：贝珠•郭金•吉美曲吉旺波）。
法日（藏语：龙多•丹贝尼玛）。
语音王（藏语：阿格旺波）。
戒海•除谜（藏语：慈诚伽造•明色）。

流通注意事项：
关于堪布觉海的著作、译作、仪轨等版权声明
１为杜绝在流通过程中可能出现的不如法现象，特作此版权声明。
２欢迎转载；但请注明出处：本资料（最初）刊登于宁玛资讯网站。
３除非堪布觉海本人亲自开许，否则不可将这些资料用于商业性出版物，或用这些资料变相盈利。可以印刷、（免费）结缘流通这些资料，但请事先通过宁玛资讯网站支会觉海堪布本人－－此举一则有表示对作者／译者的尊重之必要，二则可以请堪布提供最新校对版本，以避免过时版本中的打字错误等。
４转载时不得随意增删、变更著作、译作、仪轨中的内容，也不得随意增删、变更对于这些材料的读者／使用者的要求和限制。即：如果原出处（宁玛资讯网站）上对材料注明「须事先向具德上师求得口传方可起修」，则转载时也应作相应声明；有其他限制条件和没有限制条件的情况亦复如是。
５对某些诸如密传之类的法宝，将有各自相应的请阅条件与誓言，具体内容会另外告知，敬请索请者注意。
６其他个人、团体、网站、论坛等转载后不可随意增加诸如「版权所有，不可翻印」等声明。
７本声明解释权归堪布觉海本人。
８若有疑问，或发现文字中疑似打字错误之处，请通过宁玛资讯网站代向堪布本人询问。联系电邮：kathok_nyingma@yahoo.com
若欲自行在具有资格的善信中如法流通上述仪轨者，请务必将此『流通注意事项』随仪轨一并流通。